

献立表

園で初めて食べる食材がないように献立を確認し先にご家庭で試してみてください。

(今月はみかんです)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 16 月	大根カレーライス ・ ゴボウサラダ	りんご 米、砂糖、ルヴァン、日清マヨドレ、油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ	ぶどうジュース、りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きゅうり、かんてん(粉)	水、アレルギーフリーカレーフレーク、鶏がらスープ、酢	牛乳 牛乳 グレープ羹 ルヴァン	エネルギー 611 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 240 mg
4 18 水	ごはん ・ きのこあんかけハンバーグ にんじんしりしり 味噌汁	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ツナ油漬缶、淡色みそ	にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、りんご、ねぎ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 牛乳 りんごのカップケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.3 g カルシウム 229 mg
5 19 木	ごはん ・ 煮魚 れんこんの甘酢和え 味噌汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、白ごま、焼ふ	牛乳、ぶり、淡色みそ	れんこん、きゅうり、にんじん、なめこ、カットわかめ、しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、食塩	牛乳 牛乳 さつまいもクッキー	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.1 g カルシウム 262 mg
6 20 金	ごはん ・ 鶏肉と大豆の旨煮 野菜炒め 味噌汁	りんご 米、スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、だいたい水、豚ひき肉、生揚げ、淡色みそ	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、こまつな、ピーマン、マッシュルーム、きぬさや	だし汁、水、ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、中濃ソース、鶏がらスープ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳 スパゲティミートソース	エネルギー 635 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 297 mg
7 21 土	ごはん ・ 豆腐のチャンプルー さつまいものレモン煮 味噌汁	さつまいも、米、米粉、いちごジャム、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、淡色みそ	もやし、にんじん、にら、切り干しだいこん、レモン果汁	だし汁、酒、ベーキングパウダー、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩、水	牛乳 牛乳 米粉の蒸パン(いちごジャム)	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 301 mg
9 30 月	ロールパン ・ ミートグラタン ブロッコリーのマヨネーズ添え 野菜スープ	ロールパン、じゃがいも、米、日清マヨドレ、白ごま、油、米粉、砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、豆乳、油揚げ、ベーコン(卵不使用)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、ホールコーン	水、だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、鶏がらスープ、パセリ粉、こしょう、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 おいなりごはん	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 104 mg
10 24 火	ごはん ・ 魚の塩麹焼き ひじきの和え物 味噌汁	みかん 米、黒粉糖、上新粉、小麦粉、油、塩麹、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、豆乳、淡色みそ	みかん、きゅうり、ホールコーン、にんじん、チンゲンサイ、ひじき、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、酢、食塩	牛乳 牛乳 黒糖ケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 341 mg
11 25 水	ごはん ・ 鶏肉の唐揚げ バンサンスー すまし汁	さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム(卵不使用)	にんじん、きゅうり、ねぎ、はるさめ、カットわかめ、おろししょうが(汁)	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 244 mg
12 26 木	ごはん ・ シューマイ 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、淡色みそ	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、おろししょうが	だし汁、しょうゆ、食塩、鶏がらスープ、こしょう、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 きのこごはん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.1 g カルシウム 136 mg
13 27 金	ラーメン ・ ナムル	みかん ゆで中華めん、食パン、ごま油、砂糖、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、なると、豆乳、きな粉	みかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、にら、おろしにんにく、おろししょうが	水、しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	牛乳 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 281 mg
14 28 土	ごはん ・ ポークビーンズ ツナと小松菜の和え物 きのこスープ	米、砂糖、白ごま、油	豚肉(もも)、だいたい水、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ	水、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、鶏がらスープ、こしょう、麦茶(浸出液)	牛乳 麦茶 菜めしごはん 煮干し	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 297 mg
17 火	ごはん レパールの甘辛揚げ フレンチサラダ すまし汁	さつまいも、米、片栗粉、油、白ごま、焼ふ、砂糖	牛乳、豚レバー	もやし、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、おろしにんにく、おろししょうが	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 ふかし芋	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 255 mg

献立の平均栄養価 3才以上児 エネルギー587Kcal 蛋白質 23.0g 脂質 17.3g カルシウム 248mg 鉄分 3mg
3才未満児 エネルギー 479Kcal 蛋白質 19.0g 脂質 15.0g カルシウム 242mg 鉄分 2mg

※天候や納品等の事情により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※使用食材につきましてはアレルギーに配慮し、具体的に明記しています。